**Bolesti zad samy nepřejdou – kdy navštívit maséra a kdy fyzioterapeuta?**

**PRAHA, 25. ZÁŘÍ 2023 –** **Bolesti svalů a kloubů postihnou alespoň párkrát v životě každého člověka. Někdy jde o chvilkové přetížení, jindy o akutní blokády, poúrazový stav nebo chronické potíže. Vždy je ale dobré situaci řešit. Na jaké specialisty a s jakými problémy pohybového aparátu se obracet?**

Maséři, rehabilitační lékaři, fyzioterapeuti – mnoho lidí vidí tyto profese jako jednu a tu samou. Jedná se však o různé obory, jejichž správné rozlišení může vést k rychlejší pomoci.

**1. MASÉR**

S bolestí, která je nelimituje, zamíří většina lidí jako první k masérovi. Masážní služby jsou dobře dostupné, kapacitně výrazně převyšují počty vysokoškolsky vzdělaných fyzioterapeutů, takže objednat si termín v řádech hodin nebývá složité.

Vybírat lze z různých typů masáží. Sportovní se hodí po výkonu, regenerační uvolní ztuhlé svaly ze sedavého zaměstnání, relaxační nebo s lávovými kameny zase působí proti stresu. „Všechny tyto masáže jsou skvělé na uvolnění svalů i jako doplněk ke zdravotnímu cvičení, ale někteří lidé je chybně vyhledávají v domnění, že jim pomohou od bolestí zad či hlavy. To žádná ze jmenovaných druhů masáží primárně neumí, není to ani jejich funkce. Trpíte-li akutní nebo chronickou bolestí, ty masáž ‚nerozežene‘, jak zní obecně známý mýtus. Klient pocítí jen krátkodobou úlevu a problém se brzy vrátí, jelikož příčina, obvykle založená na svalové dysbalanci, zůstala neřešena,“ uvedla hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

**Kdy navštívit:** ztuhlá šíje a krk, regenerace svalstva po zátěži (sportovním výkonu i dlouhodobém sedu), jako doplněk k fyzioterapii, kdykoli pro fyzickou i psychickou relaxaci.

**2. FYZIOTERAPEUT**

Fyzioterapeutů pracuje v Česku kolem 8 300. Jde o univerzitní obor, ve kterém se studenti tři až pět let detailně věnují pohybovému aparátu, takže každý terapeut musí mít minimálně titul bakaláře (Bc.) nebo magistra (Mgr.). Celoživotní vzdělávání je pro profesi fyzioterapeuta nezbytné. Právě dosažená kvalifikace a další absolvované kurzy mohou být vodítkem při výběru toho pravého odborníka. „Úkolem fyzioterapeuta je ve spolupráci s pacientem určit jádro problému a sestavit léčebný plán s cíli, kterých by se mělo dosáhnout. K tomu využívá různé metodické koncepty – například dynamické neuromuskulární stabilizace (zkratka DNS) dle prof. PeadDr. Koláře, měkké a mobilizační techniky dle MUDr. Lewita, mechanickou diagnostiku a terapii (MDT) dle McKenzieho, metodu Ludmily Mojžíšové, Vojtovu metodu a spoustu dalších,“ vyjmenovala Iva Bílková.

K fyzioterapeutovi může pacienta odeslat praktický lékař (na tzv. FT poukaz), stále víc lidí ale vyhledává jeho pomoc přímo, aby zkrátili dobu čekaní na minimum. „V případě silných bolestí se snažíme pacienta přijmout, co nejdřív je to možné, po úrazu nebo s akutní blokádou nejlépe ten samý den. Při zanedbaných chronických problémech jsou termíny v řádech dnů či týdnů. K fyzioterapeutovi můžete jít také preventivně bez zjevné bolesti, chcete-li žít zdravě a správně se hýbat, při vstupním vyšetření vám provede kineziologický rozbor a navrhne fyzioterapeutické cvičení na míru,“ popsala Iva Bílková.

**Kdy navštívit:** problémy se svalovým a kosterním aparátem, bolesti kloubů, pocity brnění, akutní blokády páteře, migrény, neplodnost, podezření na nesprávný psychomotorický vývoj dítěte, vadné držení těla, plochonoží a další.

**3. REHABILITAČNÍ LÉKAŘ**

Víc než k masérovi je fyzioterapeut blíž k rehabilitačnímu lékaři. I ten je tu pro pacienty s bolestmi pohybového aparátu a navíc je oprávněn předepsat FT poukaz pro návštěvy rehabilitačního zařízení, smluvně spjatého se zdravotními pojišťovnami. Dále může pacienta odeslat na jiná vyšetření, jako je rentgen, magnetická rezonance, CT vyšetření, laboratorní vyšetření nebo ho může odkázat na ortopeda, neurologa, gynekologa a v případě potřeby další rehabilitace také na fyzioterapeuta.

Celé toto „kolečko“ po doktorech, včetně objednací lhůty k rehabilitačnímu lékaři, nezřídka sahá do měsíců. A člověku, který potřebuje pomoci bezprostředně po úrazu nebo má velmi silné bolesti, běží čas. „Například při blokádách páteře pacient velmi trpí a potřebuje okamžitou pomoc. S fyzioterapeutem se bolesti zbaví do dvou týdnů, ale až trojnásobně dlouho trvá, než se k němu na FT poukaz vůbec dostane. Aktivní člověk, který se chce uzdravit co nejdřív, si tak raději zařídí kvalitní fyzioterapii jako samoplátce a ihned začne rehabilitovat. Motivovaný pacient, který přijde včas, zná a dodržuje režimová opatření, se uzdraví výrazně dříve než ten, který se dostal do péče fyzioterapeuta o několik týdnů později nebo se neřídí doporučením terapeuta,“ poukázala Iva Bílková.

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Eliška Crkovská\_mediální konzultant**

****

**+420 605 218 549,** **eliska@pearmedia.cz**

**FYZIOklinika,** [**www.FYZIOklinika.cz**](http://www.FYZIOklinika.cz)

Je nestátní zdravotnické zařízení zaměřené na prevenci a léčbu bolestivých stavů pohybového aparátu. FYZIOklinika do české praxe uvedla nový koncept služeb FYZIOterapie All-Inclusive a FOKUS All-Inclusive – kombinaci dostupných metod, od ultrazvukové diagnostiky přes manuální fyzioterapii po využití radiálních nebo fokusovaných rázových vln, v rámci jedné komplexní návštěvy klienta a koncept masáží FYZIOpress, která kombinuje hloubkové tlakové masáže, protahovací prvky a techniky inspirované fyzioterapií. Označení „fyzioklinika" je registrovanou ochrannou známkou společnosti FYZIOklinika s. r. o.

V oblasti fyzikální terapie je FYZIOklinika největším centrem pro léčbu rázovou vlnou v ČR a řadí se mezi největší pracoviště na světě. Aplikace této inovativní technologie zvyšuje efekt manuální fyzioterapie – je užitečným doplňkem při léčbě bolesti v léčebných programech a v případě planární rázové vlny dokonce umožňuje výrazné urychlení hojení ran. FYZIOklinika získala prestižní ocenění Firma roku 2017 v regionu Praha a umístila se na druhém místě v celostátní soutěži Ordinace roku 2017 v kategorii Rehabilitační ordinace. Klinika pomohla v pražském centru od bolesti již více než 30 tisícům klientů. Spravuje největší databázi videonávodů na FYZIOcvičení v ČR, kterou neustále rozšiřuje a zveřejňuje na svém webu. V dubnu 2018 složila vedoucí fyzioterapeutka FYZIOkliniky Mgr. Iva Bílková, Cert. MDT, mezinárodní zkoušku na McKenzie Institute International a získala tak jako jedna z mála Čechů tuto akreditaci.